



Zwei Millionen deutschsprachige Einträge zu Hackbraten sind bei Google zu finden. Aber wer sucht schon im Internet, wo doch jeder eine Mutter, Grossmutter oder Tante hat, die den weltbesten aller Hackbraten macht.

(Bild Swiss Milk)

# Der heilige Braten aus Grosis Küche

**Küchenklassiker** / Er ist Seelenfutter und Heimwehessen, der Hackbraten. Man findet ihn auf der Speisekarte des Gourmet-Tempels sowie der Dorfbeiz.

**WALCHWIL** Als «falscher Hase» wurde der Hackbraten vor 200 Jahren, vor allem in Deutschland, bezeichnet – denn damals füllte man das Hackfleisch in eine metallene Hasenform. Von 1900 bis in die Nachkriegszeit galt er als Fleischgericht für arme Familien. Längst nicht alle konnten sich einen richtigen Braten leisten und griffen auf die Variante aus günstigem Hackfleisch zurück. Zudem liess sich dieses beliebig mit Brot und anderen Zutaten strecken.

## Kein ultimatives Rezept

Heute erfreut der Hackbraten auch Gourmets und Geniesser. In nicht wenigen eleganten Restaurants isst man den Hackbraten heute recht teuer und quasi «à la Grosi». Selbst Sterneköche haben ein Flair für das Einfache. So meint Nik Gyax vom Löwen in Thörigen BE, dass man auch wahre Feinschmecker mit einem guten Hackbraten überraschen könne. «Wir sollten wieder etwas bescheidener werden. Zurück zu einfacheren Genüssen, zum Unverfälschten ...», meinte die legendäre Marianne Kaltenbach. Die «Kochmutter der Nation» setzte den Hackbraten 1980 in ihrem Restaurant auf die Karte und machte damit Furore. Sie, die nur Rezepte mit Gelinggarantie veröffentlichte, hinterliess ihr Hackbratenrezept im Buch «Ächti Schwizer Chuchi» (später: «Aus Schweizer Küchen»).

Das ultimative Hackbraten-Rezept gibt es nicht. Es gibt ihn in vielen Variationen. Welche am

besten schmeckt, darüber lässt sich streiten. Mal schnell ist der Hackbraten nicht gemacht, aber der Genuss lohnt den Aufwand, und das Ansehen in der Tischrunde wird schlagartig steigen. Knackpunkte der Zubereitung sind Bindung, Form und Backen oder Kochen. Die eine Köchin meint, erst in Milch aufgeweichtes altes Brot verleihe dem Hackbraten die richtige Konsistenz, die andere begnügt sich mit Paniermehl und der dritte lässt nur rohe Eier zu, um alles zu einer guten Masse zu verbinden. Eine traditionelle Art in der Schweiz nimmt dazu etwas Brät, es gibt dem Hackbraten einen runden Geschmack und lässt ihn fest

und saftig werden. Zuviel Brät lässt den Hackbraten wie Fleischkäse schmecken, deshalb finden wieder andere Hackbraten-Liebhaber, locker sei besser und verzichten deshalb darauf.

## Puristen mögen ihn nackt

Wenn die Bindung stimmt, wird der Hackbraten zu einem Laib geformt und bekommt ein Schweinenetz umgelegt – so behält er die Form – oder er wird mit Paniermehl umhüllt. Puristen mögen ihn nackt auf dem Blech. Wer ihn in einer mit Backpapier ausgelegten Cakeform backen will, der braucht keine Hülle. Wer mag, kann ihn vor dem Backen vorsichtig kurz von allen

Seiten anbraten. Wer gerne eine knusprige, würzige Kruste hat, bäckt den Hackbraten im Ofen und übergiesst ihn ab und zu mit dem Fett aus der Form. Die Schmorvariante im «Tüpfli», dem Gusseisentopf, hat auch ihren Reiz – besonders, wenn der Backofen schon belegt ist.

Wer denkt, Hackbraten sei langweilig, der liegt falsch. Hackbraten bietet demjenigen, der Abwechslung mag, nahezu unbegrenzte Variationsmöglichkeiten: Füllungen, Kräuter, Aromen, Hüllen – alleine schon die Fleischart kann überraschen. Wer mag, probiere einmal einen leichten Poulethack-, einen deftigen Lammhack- oder im Herbst

einen edlen Wildschwein- oder Rehhackbraten aus.

Für ein interessantes Innenleben sorgen harte Eier, blanchierte Rüebli-, Sellerie- und Lauchstängel oder Brokkoli-Röschen. Füllungen mit Fetawürfeln oder gar mit gekochten Marroni, Dörraprikosen oder Zwetschgen im Herzen des Bratens haben auch ihren Reiz. Überraschend italienisch wirken auch Mozzarellawürfel, Cherrytomaten und etwas Pesto. Wer mit einer Füllung arbeitet, sollte den Braten in einer Cakeform oder mit einem Netz backen, so bleibt die Form besser erhalten.

Die Hackmasse selbst kann man mit unendlich vielen Varia-

tionen genau nach seinem Gusto gestalten. Ein fein gehacktes Kräuterbouquet peppt jeden Braten auf. Oder wieso nicht mal eine mediterrane Version mit Zitronenzesten, etwas feingehacktem Knoblauch, Oliven- und Dörrtomatenstückchen oder eine Fribourger Variante mit Vacherin- und Gruyère-Würfeln. Mexikanisch wirds mit Beigabe einiger Maiskörner, gehackten Chilischoten und Peperoniwürfeln.

Marie-Isabelle Bill

Weitere Hackbraten-Rezepte unter:  
[www.kräutersturm.ch](http://www.kräutersturm.ch)  
[www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte) ► Hackbraten

## So gelingt der Braten

Mit folgenden Tipps wird jedes noch so einfache oder raffinierte Hackbraten-Rezept ein Erfolg:

**Das Bereitstellen aller Zutaten:** Mit fleischigen Händen nach den Gewürzen kramen, ist nicht lustig. Zusätzlich eine Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen, denn nasse Hände kleben weniger an der Hackfleischmasse.

**Alles gekühlt:** Für einmal ist es ideal, wenn alle Zutaten aus dem Kühlschrank kommen. Die Bindung wird so besser. Wenn etwas vorher gedünstet werden muss, vorher gut abkühlen.

**Das Kneten:** Mit der Gummikelle mischen, dann mit den

Händen gut und lange kneten. So merkt man, wann die richtige Bindung eintritt.

**Abschmecken:** Nichts ist langweiliger als ein geschmackloser Hackbraten. Deshalb gut würzen, aber nicht nur mit Salz.

**Und ausserdem:** Ein feines Sösseli dazu. Kindheitsglück ist und bleibt wohl der Kartoffelstock als Beilage, wenn möglich mit Seeli. Oder die berühmten Hörnli, die sowieso zum Hackfleisch passen.

**Falls es wider Erwarten Resten gib:** Hackbraten ist kalt aufgeschnitten so gut wie eine Terrine. *mib*



Der Unterschied aus dem Ofen: Links ohne Netz, nur in der Gratinform oder auf dem Blech gebacken; rechts der Braten aus der Cakeform.

(Bild mib)



## Hausis Hackbraten

Für 6 Personen

**Arbeitsaufwand:** 30 Minuten  
**Bratzeit:** 60–80 Minuten**Zutaten**

1–2 alte Weggli oder Zopfstücke, in Milch eingelegt  
 1 Zwiebel, feingehackt  
 1 Knoblauchzehe, feingehackt  
 1 kleine Peperoncini, feingehackt  
 1 Zweig Rosmarin, feingehackt  
 3 TL Oregano, feingehackt  
 3 TL Thymian, feingehackt  
 100 g Rüebli, feingehackt  
 1 kg Hackfleisch, gemischt  
 2 Eier  
 bevorzugte Fleischwürzmischung  
 1 Spritzer Tabasco  
 2 Spritzer Worcestershire-Sauce  
 2 Spritzer Sojasauce  
 50 ml Cognac  
 Salz, Pfeffer  
 Mehl  
 3 EL flüssige Butter

1. Während das alte Brot einweicht, die Zwiebel, den Knoblauch und alle Kräuter zusammen in ganz wenig Butter andünsten, abkühlen lassen. Wer mag, kann auch mehr Kräuter nehmen – je frischer, desto mehr!
2. Das Brot ausdrücken und zum Hackfleisch geben, zusammen mit den Rüebli, den Eiern und den Gewürzen und dem Cognac gut verkneten. Nach und nach das Mehl zugeben, aber nur bis man

### ZUR PERSON



Hans Pfeuti

Der pensionierter Gärtner (80) aus Dübendorf ZH, kocht fast täglich. «Sein Hackbraten ist einer der Besten», meint die Autorin, seine älteste Tochter.

merkt, dass eine Bindung entsteht.

3. In eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Cakeform geben und zirka 60 bis 80 Minuten bei 200 Grad backen. Zwischendurch mit flüssiger Butter übergießen.
4. Dazu eine Pilz-Rahm-Sauce oder eine Cognac-Rahm-Sauce servieren – natürlich mit Kartoffelstock!

## Hackbraten nach Grossmutterart

Für 4 Personen

**Arbeitsaufwand:** 30 Minuten  
**Bratzeit:** 1 Stunde**Zutaten**

600 g gemischtes Hackfleisch (halb Schwein, halb Rind)  
 150 g Weissbrot  
 0,5–0,8 dl Wasser oder Milch  
 1 Zwiebel  
 2 EL eingesottene Butter  
 1 EL Peterli, feingehackt  
 1 Ei  
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran, Thymian  
 2–3 EL Paniermehl  
 1 dünnes Kalbsnetz  
 4 dünne Speckstreifen  
 3 EL Rotwein  
 3 dl Bouillon  
 2 EL Rahm

1. Das Brot in lauwarmem Wasser oder Milch einweichen. Die Zwiebel hacken. In 1 EL

### ZUR PERSON



Marianne Kaltenbach

Die Frau (1921–2005), die der Schweiz das Kochen beibrachte. Ihre Rezepte waren immer einfach, unverfälscht und ursprünglich.

Butter 2–3 Minuten dünsten. Peterli zugeben. Erkalten lassen.

2. Mit Hackfleisch, ausgepresstem und passiertem Brot, Ei und Gewürzen gut mischen. Nach Bedarf Paniermehl zugeben.
3. Das Netz in lauwarmes Wasser tauchen, ausdrücken und auf einem Brett ausbreiten. Die Speckscheiben darauf legen. Die Fleisch-

- masse zu einem Braten formen, darauf legen, einpacken und die Enden gut verschliessen und umlegen.
4. Die restliche Butter in einem Gusseisentopf erhitzen, den Braten mit den Verschlüssen nach unten hineinlegen. Ringsum gut anbraten. Zugedeckt auf kleinem Feuer eine Stunde braten. Nach und nach Rotwein zugeben. Den Braten nach halber Bratzeit mit zwei Bratschaufeln wenden.
  5. Vor dem Anrichten herausheben und warm stellen. Den Bratensatz mit Bouillon lösen, stark einkochen lassen und nach Belieben mit Rahm verfeinern. Nachwürzen.
  6. Die Sauce separat zum Fleisch servieren.

Rezept Marianne Kaltenbach «Aus Schweizer Küchen» mit 600 Rezepten, saisonal angeordnet. 560 Seiten, 68 Franken, Echtzeit Verlag: [www.echtzeit.ch](http://www.echtzeit.ch)



(Bild: fotolia)



## Hackbraten vom Löwen

Für 4 Personen

**Arbeitsaufwand:** 30 Minuten  
**Bratzeit:** 45 Minuten**Zutaten**

100 g trockenes Weissbrot, in Würfelchen  
 2 dl Milch  
 1 Zwiebel, fein gehackt  
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
 600 g Hackfleisch, gemischt Rind und Schwein  
 1 Zweig Thymian gehackte Petersilie  
 2 Eier

1. Weissbrot in der Milch einweichen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch in Butter andünsten, abkühlen lassen, dann zum Fleisch in eine Schüssel geben. Dann das eingeweichte Brot zugeben und gut durchkneten. Die Kräuter und die Eier dazugeben, würzen und nochmals gut durchkneten.
3. Die Fleischmasse zu einem Laib formen und in eine bebutterte Gratinform geben. Im Umluftofen bei 180 Grad zirka 30 bis 45 Minuten braten.
4. Den verbleibenden Jus mit gedünsteten Pilzen dazu servieren.

### ZUR PERSON



Nik Gygax

Seit Jahren wird der Koch (61) mit 18 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet. Viele Gäste kommen aber auch wegen seines Hackbratens in den Gasthof Löwen in Thörigen BE.

## Saftiger Hackbraten mit Brät

Für 6 Personen

**Arbeitsaufwand:** 30 Minuten  
**Bratzeit:** 1 Stunde**Zutaten**

50 g feine Haferflöckli  
 1 Handvoll Brunoise (Rüebli, Lauch, Sellerie, sehr fein gehackt)  
 1 kg Kalbsgehacktes  
 400–500 g Kalbsbrät  
 2 Eier  
 1 EL Olivenöl  
 1 TL Meersalz  
 Pfeffer aus der Mühle  
 ½ TL Piment d'Espelette (gemahlener Chili)

1. Hackfleisch, Brät und Gemüse-Brunoise zusammen mit den Haferflöckli in eine Schüssel geben, Eier zugeben und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.
2. Den Braten in eine ausgebutterte oder mit Backpapier ausgelegte Cakeform geben und im Ofen bei 180 Grad eine Stunde backen.
3. Mit einer Weinsauce zu Kartoffelstock servieren.

### ZUR PERSON



Ignaz Baumann

Gemeinsam mit seiner Frau führt der Koch (69) das Landhaus in Fläsch GR. Für seinen Kalbshackbraten pilgern Fans der Brätfraktion gerne weit.

Dazu 2 kleine, feingehackte Zwiebeln in etwas Butter anschwitzen, mit Rot- oder Weisswein ablöschen und einreduzieren. 2 bis 3 dl Bouillon zugeben. Bratensauce-Würfel, etwas Rosmarin und Thymian in die Sauce geben. Köcheln lassen und abbinden. Zum Schluss durch ein Sieb passieren und abschmecken.